



الطماطم الخضراء المخبوزة

وجبة لـ 4 أفراد | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 39 دقيقة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 400 درجة.
3. قطع الطماطم الخضراء إلى شرائح متساوية (سمكها حوالي ربع بوصة).
4. اخفق بياض البيض قليلاً في بولة مزج متوسطة الحجم. ضع الطحين، والبابريكا، والكمون، والملح في بولة أخرى، واخلطها معاً. ضع بقسمات البانكو في بولة ثالثة.
5. رش صينية الخبز المسطحة ببخاخ مانع للالتصاق.
6. اضغط برفق على الطماطم جيداً في الطحين، حتى يغطيها من الجانبين. اغمسها في بياض البيض، ثم غطها ببقسمات بانكو. ضع الشرائح على صينية خبز مغطاة ببخاخ مانع للالتصاق.
7. تُخبز الصينية لمدة 12 دقيقة، ثم تُقلب الطماطم وتُخبز لمدة 12 دقيقة أخرى حتى يتحول لون الطماطم إلى الذهبي.
8. بينما تُخبز الطماطم الخضراء، حضّر صلصة التغميس. اهرس فلفل الشيبوتل واخلطه مع المايونيز الخفيف والزبادي قليل الدسم وتوابل الرانش في بولة. يُقلب الخليط جيداً. يُقدم كصلصة تغميس للطماطم الخضراء.

الأدوات:

4 بولات

صينية خبز مسطحة
فتاحة علب

أدوات الطهي:

سكين مسننة
شوكة أو مضرب خفق
أكواب مدرّجة وملعق للمعايرة
ملعقة

المكونات

لتحضير الطماطم الخضراء المخبوزة
حبتاً طماطم خضراواتان كبيرتان
بياض 3 بيضات
ملعقتان كبيرتان من الدقيق
ملعقة صغيرة من البابريكا
ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
نصف ملعقة صغيرة من الملح
كوب فتات خبز البانكو
بخاخ مانع للالتصاق

لتحضير صلصة التغميس

ملعقة كبيرة من فلفل الشيبوتل المعلب بصلصة الأذوبو
ربع كوب من المايونيز الخفيف
ربع كوب زبادي عادي قليل الدسم
ملعقة كبيرة بهارات الرانش

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 210

إجمالي الدهون 6 جم

الصوديوم 210 ملجم

إجمالي الكربوهيدرات 32 جم

البروتين 9 جم